

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Ana Kalaica

**OTEŽAVAJUĆI ČIMBENICI U PROVEDBI TJELESNE I  
ZDRAVSTVENE KULTURE U NASTAVI**

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2019.



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**OTEŽAVAJUĆI ČIMBENICI U PROVEDBI TJELESNE I  
ZDRAVSTVENE KULTURE U NASTAVI**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: doc. dr. sc. Zvonimir Tomac

Student: Ana Kalaica

Matični broj: 2675

Modul: C

Osijek

rujan, 2019.

III

*Zahvaljujem se mentoru doc. dr. sc. Zvonimiru Tomcu na pomoći i suradnji*

*tijekom pisanja diplomskoga rada.*

*Posebno se želim zahvaliti Jagodi i Ivanu, mojim dragim roditeljima,*

*koji su bili moja najveća podrška.*

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. ULOGA, CILJ I ZADAĆA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	2
3. MATERIJALNI UVJETI RADA .....	4
3.1. Prostor .....	5
3.2. Oprema .....	6
3.3. Sredstva .....	8
4. PROGRAMIRANJE I PROVEDBA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	10
4.1. Plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture .....	12
4.2. Integracija učenika s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.....	13
4.3. Ocjenjivanje u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture .....	14
4.3.1. Elementi ocjenjivanja .....	16
4.3.2. Načela ocjenjivanja.....	17
4.3.3. Vrste ocjenjivanja .....	18
4.3.4. Računalni program „Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava“ .....	19
5. KOMPETENCIJE UČITELJA ZA PROVEDBU NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	21
6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	23
7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	25
7.1. Cilj istraživanja .....	25
7.2. Hipoteze .....	25
7.3. Uzorak ispitanika.....	25
7.4. Metode prikupljanja podataka.....	25
7.5. Metode obrade podataka .....	26
8. REZULTATI.....	27

9. RASPRAVA .....	33
10. ZAKLJUČAK.....	35
LITERATURA .....	36
PRILOZI .....	41

## **Sažetak**

Cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti otežavajuće čimbenike koji su prisutni u provedbi Tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi. Istraživanje je provedeno na uzorku od 120 učitelja razredne nastave na području slavonske regije. U svrhu provedbe istraživanja posebno je konstruiran upitnik. Pretpostavilo se da vanjski čimbenici dodatno otežavaju nastavni proces, te da postoji visoka motiviranost učitelja za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati istraživanja ukazuju da nema značajnih razlika u stavovima ispitanika u području materijalnih uvjeta rada. Značajne razlike prisutne su u području problematike programiranja i provedbe nastave kao i kompetencija i motiviranosti za rad. Istraživanje pokazuje da učitelji unatoč mnogobrojnim otežavajućim čimbenicima uspješno provode nastavu TZK zahvaljujući svojim kompetencijama i visokoj motiviranosti za rad.

Ključne riječi: kompetencije, materijalni uvjeti rada, otežavajući čimbenici, programiranje i provedba, Tjelesna i zdravstvena kultura, učitelji razredne nastave.

## **Summary**

The aim of this research was to assess aggravating factors that are present in the impementation od Physical Education in teaching. Research was conducted on a sample of 120 primary school teachers from the Slavonia region in Croatia. For the purpose of this research a questionnaire was constructed. External factors have been assumed to further complicate the teaching process, and also that teachers are highly motivated to teach Physical Education. The results of the research indicate that there are no significant differences in the attitudes of the respondents in the fiels of material working conditions. Significant differences are present in the area of programming and implementation of teaching, as well as competence and motivation for work. The research showed that despite many aggravating factors, teachers are successful in teaching because of their competance and high motivation to work.

Keywords: competences, material working conditions, aggravating factors, programming and implementation, Physical Education, classroom teachers.

## 1. UVOD

Nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture ima, a u budućnosti će imati još i značajniju ulogu u pripremi djece i mladih za izazove brzog i stresnog načina života u kojem se trenutno nalazimo. Cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture je osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi bolje kvalitete življenja (Nastavni plan i program, 2006). Mnogim učenicima sat Tjelesne i zdravstvene kulture jedini je oblik organiziranog vježbanja. Učenici vrijeme u školi provode u sjedećem položaju, a to najčešće čine i u svoje slobodno vrijeme. Djeca i mladi preferiraju one aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor te postaju ovisni o virtualnom svijetu (Herceg, 2008). Takav način života predstavlja veliki problem za rast i razvoj, ali i zdravlje pojedinca. Manjak tjelesne aktivnosti dovodi do smanjenja oslobađanja endorfina, djeca postaju troma i depresivna, te se povećava rizik od nastanka pretilosti. Upravo zbog navedenih neželjenih posljedica, uloga i odgovornost učitelja je velika. Učitelji primjerenim odgojnim postupcima odvrćaju učenike od formiranja loših navika, te im trebaju biti u mogućnosti ponuditi raznolike i zanimljive nastavne sadržaje koji će privući i održati njihovu pažnju (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

Svojim kompetencijama i motiviranošću za rad, učitelj treba na što kvalitetniji način organizirati nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture. Prilikom pripremanja i organiziranja nastavnog procesa, učitelji se susreću s mnogobrojnim otežavajućim čimbenicima kao što su materijalni uvjeti rada, nedovoljan broj sati predviđenih za provedbu tjelesnog odgoja u planu i programu, inferioran status predmeta, nedovoljna razina kompetencije ili obrazovanja učitelja tjelesnog odgoja te prevelike skupine učenika za vježbanje. Postoje velike razlike između onoga što je proklamirano pravilnicima i onoga što se u praksi ostvaruje. Trenutna situacija u Republici Hrvatskoj, ali i u svijetu, ukazuje da je stanje i status tjelesnog odgoja na nižoj razini od one koju to odgojno-obrazovno područje zaslužuje (Šumanović, 2012).



## **2. ULOGA, CILJ I ZADAĆA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Moderan način života unio je mnogobrojne promjene u svakodnevni život pojedinca. Informacije su postale lako dostupne, kao i nove metode komuniciranja. Nova tehnologija uvelike je smanjila potrebu za kretanjem. Suvremeni čovjek, pa tako i učenici u školi, velik dio dana provodi u sjedećem položaju, što nepovoljno utječe na zdravlje i razvoj. Upravo zbog tih štetnih posljedica, potreba za kvalitetnim tjelesnim vježbanjem nikada nije bila veća.

Kao posljedica ekonomskog razvoja i globalizacije, očekivanja suvremenog društva od obrazovanja se povećavaju, a pred odgojno-obrazovnu djelatnost postavljaju se sve veći zahtjevi (Šumanović, 2012). Iako se u razvijenom svijetu promijenio način života, bolji životni standard nije u dovoljnoj mjeri iskorišten za promicanje kvalitete zdravlja. Mnoge bolesti, s kojima se danas susreću djeca i mladi, posljedica su prevelikog energetskog unosa i nepravilne prehrane. Djeca i mladi sve se manje kreću i igraju, a slobodno vrijeme provode u zatvorenim prostorima ispred računala ili televizora (Živčić Marković i Breslauer, 2011). Dugotrajna pasivnost učenika negativno utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti, pogoršava se morfološki status te dugoročno slabe radne sposobnosti čovjeka (Findak i Prskalo, 2004). Upravo zbog toga, bitna je uloga Tjelesne i zdravstvene kulture kojom možemo preventivno djelovati na pojavu štetnih posljedica i osigurati mladima najbolje uvjete za budući rast i razvoj.

Uloga tjelesnog vježbanja izuzetno je važna u uspostavljanju ravnoteže između čovjeka i suvremenog načina življenja. Tjelesna i zdravstvena kultura priprema i osposobljava učenike za samostalni život i rad. Uvriježeno je mišljenje da samo fizički i psihički spremna osoba može odgovoriti na sve složenije zahtjeve suvremenog načina života (Šumanović, 2012). Tjelesno vježbanje pozitivno utječe na sve aspekte djetetova bića, poboljšava antropološki status, te dijete stječe osobine i sposobnosti koje će mu koristiti u obavljanju svakodnevnih djelatnosti. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe na rast i razvoj djeteta, te ugrožava normalno funkcioniranje organa, organskih sustava i zdravlja u cjelini (Findak i Delija, 2001).

Nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje ciljeve i zadaće koje proizlaze iz odgojno-obrazovnog sustava. Ciljevi i zadaće unaprijed su određeni razvojnim značajkama učenika, njihovim potrebama i interesima, postignućima kineziologije i Tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 2001).

Cilj Tjelesne i zdravstvene kulture je stvaranje navike svakodnevnog i samostalnog tjelesnog vježbanja kao i unaprjeđenje zdravlja učenika. Prema Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (2006) cilj je osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja će im omogućiti samostalno tjelesno vježbanje i na taj način utjecati na kvalitetu života.

Zadaće nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture usmjerene su ka upoznavanju učenika s čimbenicima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda kao i razvoj pravilnih stavova prema vlastitome zdravlju i očuvanju istoga (Findak, 2001). Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006) također opisuje zadaće Tjelesne i zdravstvene kulture, te se one odnose na usvajanje teorijskih i motoričkih znanja za svakodnevne motoričke aktivnosti. Učenike je ključno poticati na aktivno provođenje slobodnog vremena, primjerice uključivanjem u izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti, provođenjem samostalnog vježbanja i boravka u prirodi. Kroz navedene aktivnosti učenici zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem te ih se odgojno obrazuje.

### 3. MATERIJALNI UVJETI RADA

„Provođenje bilo kojeg oblika tjelesnog vježbanja u neprimjerenim prostorima, s manjkavom i neprikladnom opremom, bez sredstava i pomagala, ne može biti jamstvom uspješnu provođenju plana i programa niti ostvarivanju ciljeva i zadaća tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja“ (Findak, 1999:261). Nacionalnim kurikulumom nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture definirani su materijalni uvjeti rada koji uključuju različita sredstva, rekvizite i pomagala za provedbu tjelesnog vježbanja kao i stručnu literaturu, internet i ostale komunikacijske resurse. Materijalni uvjeti rada imaju iznimno važnu ulogu u provedbi nastave, no ta uloga nije najvažnija. Trenutna situacija u mnogim osnovnim školama diljem Republike Hrvatske ukazuje na nezadovoljavajuće materijalne uvjete za provedbu nastave, no učitelji zahvaljujući svojim znanjima i sposobnostima uspješno provode nastavni proces. Učitelji organiziraju raspoloživi prostor, opremu i sredstva kako bi uspješno proveli tjelesno vježbanje, imajući na umu i sigurnost učenika kao najvažniju stavku. O sigurnosti učenika tijekom nastavnog procesa učitelji brinu provedbom mjera osiguranja koje se odnose na zdravstveno-higijenske mjere, preventivne mjere, čuvanje i pomaganje (Findak, 2001). Učitelji u radu samostalno odabiru odgovarajuće materijale i metode rada koje su primjerene uzrastu učenika, njihovim osobinama i interesima. Prema Findaku (1999) oprema i sredstva dijele se na standardna i nestandardna. Standardna sredstva rabe se u svim nastavnim predmetima, dok nestandardna isključivo koristimo za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

Državnim pedagoškim standardom (2008) određeni su jedinstveni uvjeti kojima se osigurava kvalitetna provedba odgojno-obrazovnog procesa i uspješno ostvarenje ciljeva i zadaća u osnovnoškolskim ustanovama. Prema Državnom pedagoškom standardu (2008) optimalan broj učenika u jednom razrednom odjelu iznosi 20, najniži broj učenika trebao bi biti 14, a najviši 28, kako bi se osigurali optimalni uvjeti za kvalitetnu provedbu nastavnog procesa. Stvarna situacija u osnovnim školama diljem Republike Hrvatske značajno je drugačija, posebno kada uzmemo u obzir škole koje se nalaze na otocima, područjima od posebne državne skrbi te u brdsko-planinskim područjima gdje je i broj djece mnogo manji nego u urbanim sredinama. Državnim pedagoškim standardom (2008) određena su i mjerila za prostor i opremu u osnovnim školama.

### 3.1. Prostor

Prema Findaku (1999) prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti građevinski je definiran i uređen. Veličina prostora treba biti u skladu sa zahtjevima određene kineziološke aktivnosti u svrhu sigurne i kvalitetne uporabe prostora, neovisno o vanjskim vremenskim i klimatskim uvjetima. Za provedbu tjelesnog vježbanja bitna je i temperatura prostora. Optimalna temperatura kreće se od 18 do 22 stupnja, dok temperatura ispod ili iznad optimalne vrijednosti dovodi do osjećaja hladnoće ili prekomjerne topline (Prskalo, 2004). Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture, kao i iznannastavne i izvanškolske aktivnosti, može se provoditi u zatvorenim i na otvorenim prostorima. Prema Findaku (1999) postoje četiri vrste površina otvorenih objekata; travnate, zrnate, plastične i tvrde. Otvorene objekte možemo podijeliti i na standardne i nestandardne objekte. Otvoreni standardni objekti uključuju igrališta, atletske staze, skakališta, bacališta, kao i slobodne zelene površine, bazene, te poligone. Plivališta, skijališta, klizališta i druge prikladne terene ubrajamo u otvorene nestandardne objekte (Findak, 1999). U zatvorene objekte ubrajamo dvoranu, bazen, te prostor koji je posebno adaptiran za potrebe tjelesnog vježbanja (Findak, 1999).

Najvažniji zatvoreni objekt je sportska dvorana. Dvorana omogućava kontinuirano i nesmetano provođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, te istu nije potrebno odgađati zbog nepovoljnih vremenskih ili klimatskih uvjeta. Sportske dvorane razlikuju se po veličini i stupnju opremljenosti spravama i pomagalicama. Određene osnovne škole posjeduju nove, moderno izgrađene dvorane, dok se u nekim školama nastava provodi u starijim dvoranama lošije kvalitete. Zadatak učitelja je briga o ispravnosti i dotrajalosti opreme i sprava kao i o čistoći i održavanju dvorane. Nužno je da učitelj na početku školske godine upozna učenike s kućnim redom, odnosno pravilima ponašanja prilikom provedbe nastave u sportskoj dvorani. Učitelji trebaju inzistirati na primjerenoj sportskoj opremi, kao i na čuvanju i spremanju opreme koja se koristi za vrijeme nastave. Sportska oprema koja je primjerena kineziološkoj aktivnosti ima ulogu u osiguravanju nesmetanog bavljenja sportom, čuva tjelesnu temperaturu te pruža mehaničku zaštitu. Danas je dostupan velik izbor odjeće i obuće za vježbanje, izrađene od primjerenih materijala. Iznimno je bitno voditi računa o higijeni sportske opreme, izbjegavati moguće zamjene i korištenje tuđe odjeće, obuće i ručnika. Na taj način možemo preventivno djelovati na širenje infekcija (Scharp, 1994).

Iako je dvorana najčešći odabir za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture te nam nudi gotovo idealne uvjete za provedbu iste, to ne znači da nastavu stalno treba provoditi u dvorani. Kada vremenski uvjeti to dozvoljavaju poželjno je nastavu provoditi na otvorenom, budući da učenici vole ovakav način rada. Osim dvorane, za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture moraju biti osigurani i popratni prostori, kao što su sanitarni čvor sa tuševima, svlačionice za učenike, spremište sprava i opreme, te kabinet za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu (Prskalo, 2004).

Prema Državnom pedagoškom standardu (2008), prostor za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu određuje se, oprema i organizira u skladu sa uvjetima utvrđenim Nastavnim planom i programom. Iako u svakodnevici svjedočimo drugačijem ishodu, svaka škola trebala bi imati sportsku dvoranu koja je primjerena broju učenika. Mnogi učitelji nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, u nedostatku sportske dvorane, provode izvan škole, na zelenim površinama, igralištima, kao i u učionici te hodnicima škole. U određenim osnovnim školama učitelji nastavu provode zajedno sa svojim kolegama, na način da dva ili više razrednih odjela istovremeno provode nastavu TZK u dvorani. Učitelji prilikom provedbe nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, na otvorenim ili zatvorenim prostorima, moraju najviše pozornosti pridodati sigurnosti učenika te odabrati takav prostor koji će osigurati nesmetan i siguran rad, kao i zadovoljiti zdravstvene i higijenske uvjete.

### **3.2. Oprema**

Prema Findaku (1999) oprema je ugrađeni, pokretni element ili sadržaj kojim se aktivnost oprema, te se uz pomoć tehničke opreme kreiraju vanjski uvjeti za provedbu aktivnosti. U opremu ubrajamo sprave i rekvizite uz pomoć kojih provodimo tjelesno vježbanje, odnosno kontroliramo proces (Findak, 1995). Prema državnom pedagoškom standardu (2010) oprema prostora mora odgovarati namjeni prostora i omogućiti realizaciju odgojno-obrazovnog rada s učenicima. Oprema mora biti funkcionalna i sigurna, prenosiva i stabilna. Poželjno je da oprema bude izrađena od kvalitetnog materijala, po mogućnosti prirodnog, koji će biti jednostavan za održavanje. Oprema svojim dimenzijama treba odgovarati visini i uzrastu učenika te zadovoljavati ergonomske zahtjeve (Findak, 1995). Za učenike s teškoćama, koji su integrirani u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, treba osigurati opremu koja je prilagođena njihovim

potrebama. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture pruža nam veliku raznolikost u izboru sprava i rekvizita koje možemo rabiti za organizaciju nastavnog procesa. Uporabom različitih sprava i rekvizita, nastavu činimo zanimljivom i dinamičnom, što učenike dodatno motivira i budi njihov interes za aktivnim uključenjem u tjelesno vježbanje (Findak, 1999).

Sprave su elementi na kojima se tjelesna aktivnost provodi. Sprave koje se najčešće rabe u nastavnom procesu su strunjače, švedske ljestve, švedski sanduk, švedska klupa, niske i visoke grede, odskočna daska, konop za penjanje, mornarske ljestve, preče, karike, ruče i mnoge druge (Findak, 1995). Korištenje ovih sprava ovisi o mnogim čimbenicima. Učitelj prilikom organizacije nastave vodi računa o dostupnosti sprava, dobi učenika, broju učenika u razrednom odjelu, programskom sadržaju koji provode te o razini motoričkih znanja i postignuća.

Dio opreme čine i rekviziti, odnosno predmeti koji su učenicima potrebni za vježbanje ili natjecanje. Rekviziti se koriste u gotovo svim organizacijskim oblicima rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Učitelji ih rabe prilikom provedbe nastave u otvorenim, ali i u zatvorenim objektima, a mogu se rabiti u svim dijelovima sata. U rekvizite ubrajamo lopte, medicinke, kratke i duge vijače, obruče, palice, kugle, trake, motke, udaraljke, klizaljke, skije i mnoge druge (Findak, 1995). Učitelj prilikom odabira rekvizita za pojedini sat TZK mora paziti da rekviziti svojom veličinom i težinom odgovaraju dobi učenika, odnosno da su prilagođeni učenicima. Za provedbu određenih programskih sadržaja bitno je da svaki učenik ima svoj rekvizit. U školama koje su lošije opremljene rekvizitima, a imaju velik broj učenika, takva situacija može biti problematična. Zadatak učitelja je pravilno organizirati nastavni sat kako bi svi učenici dobili priliku i u istoj količini koristili određeni rekvizit (Findak, 1999).

Kao dio opreme navodimo i pomoćno-tehnička sredstva koja se rabe radi lakše organizacije rada. Štopericu, vagu, visinomjer, kaliper, zastavice, zviždaljku, računalo i mnoga druga sredstva ubrajamo u pomoćno-tehnička sredstva. Upotrebljavaju se za obilježavanje terena, odnosno prostora za vježbanje, mjerenje te organizaciju i pripremu nastavnog procesa (Findak, 1999). Informacijska i komunikacijska tehnologija sastavni je dio sporta i edukacije danas, a uvođenje IKT u sustav odgoja i obrazovanja učenika pozitivna je i potrebna strategija. IKT je nužno implementirati efikasno u sustav školstva bez nepotrebnog utroška vremena. Učitelji moraju dobro poznavati tehnologiju koju koriste, budući da tehnologija olakšava prikazivanje složenih ideja, motoričkih zadataka kao i komunikaciju s učenicima.

Trenutno postoje mnogobrojne aplikacije koje su pogodne za korištenje u nastavnom procesu. Korištenje aplikacija nastavu čini zanimljivom, dinamičnom i bližom učenicima budući da djeca i mladi svakodnevno koriste tehnologiju. Aplikacije koje se mogu koristiti u nastavi TZK, kao što je Mogy, nude opis i demonstraciju programskih sadržaja te informacije o važnosti tjelesnog vježbanja i utjecaju na zdravlje pojedinca (Majstorović i sur., 2018). Informatičke tehnologije pružile su nove načine pronalaženja i prijenosa informacija, komuniciranja, učenja i zabave. Kada je u pitanju upotreba tehnologije u nastavi, mišljenja su podijeljena. Mnogi učitelji podržavaju korištenje tehnologije te ju koriste često. Neki učitelji protive se tehnologiji, što zbog vlastitog neznanja, što zbog raznih rezultata istraživanja koji naglašavaju štetnost korištenja tehnologije. Djeca i mladi rado i često svoje slobodno vrijeme provode uz ekrane nekog od pametnih uređaja. Upravo zbog toga, učitelji i roditelji trebaju poticati korištenje tehnologije sa svrhom usvajanja novih znanja i vještina (Majstorović i sur., 2018).

### **3.3. Sredstva**

Prema Poljaku (1991) nastavna sredstva su materijalno-tehnička osnova nastave, te se obrazovni proces temelji na uporabi nastavnih sredstava. Bognar i Matijević (2005) navode da didaktički pojam sredstva predstavlja nosioca informacije. U provedbi nastave Tjelesne i zdravstvene kulture rabe se različita sredstva koja osiguravaju kvalitetu nastave, te ih možemo podijeliti na vizualna, auditivna, audiovizualna i tekstualna (Poljak, 1991). Bognar i Matijević (2005) nastavna sredstva klasificiraju prema osjetilima koja su relevantna za njihovo korištenje na vizualna, auditivna i audiovizualna. Nastavna sredstva učenicima olakšavaju usvajanje motoričkih gibanja i novih nastavnih sadržaja. Uporabom nastavnih sredstava u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture učenici uče promatranjem, istraživanjem, analizom i samostalnim zaključivanjem. Nastava obogaćena raznolikim nastavnim sredstvima potiče interes učenika, motivira ih za rad te potiče mobilnost i samostalnost učenika. Sredstva je moguće rabiti u svim dijelovima sata, najčešće se kombiniraju, a integracijom dvaju ili više nastavnih sredstava dodatno obogaćujemo nastavni proces (Poljak, 1991). Vizualna nastavna sredstva su najbrojnija, a obuhvaćaju crteže, plakate, fotografije, dijagrame, slike i tablice i učenicima olakšavaju usvajanje novoga znanja (Findak, 1995). U suvremenim školama sve se više upotrebljavaju vizualna sredstva (Bognar i Matijević, 2005). Auditivna nastavna sredstva temelje se na slušnoj komponenti, te služe kao slušni izvor znanja.

U ovu skupinu sredstava ubrajamo razne zvučne snimke ljudskog izražavanja, no jedan od najvažnijih izvora je neposredna riječ učitelja (Poljak, 1991). Auditivna sredstva odnose se i na glazbu koju je vrlo lako integrirati u nastavni sat TZK, primjerice kao podlogu pri izvođenju pripremnih vježbi. Elemente glazbe poželjno je uključiti i u ostale dijelove sata zbog pozitivnog učinka na učenike. Audiovizualna sredstva objedinjuju vizualna i auditivna sredstva u jednu cjelinu. Sam naziv ovog nastavnog sredstva govori nam da je za njihovo percipiranje potrebno istovremeno angažirati osjetilo sluha i vida. Na taj način osigurava se bogatija i efikasnija komunikacija (Poljak, 1991). Televizijske emisije, filmove te multimedijske sadržaje ubrajamo u audiovizualna sredstva. Danas se sve više koristi internet, pa tako i youtube te razne mobilne aplikacije koje su također vrijedan alat u poučavanju učenika. Mnogobrojne su prednosti audiovizualnih sredstava, no bitno ih je koristiti umjereno. Bognar i Matijević (2005) navode kako na efikasnost audiovizualnih sredstava utječu i aktivnosti koje nastavnik ostvari s učenicima neposredno prije, za vrijeme ili nakon korištenja sredstva.

Udžbenici, priručnici, zbornici, pravopisi, rječnici, leksikoni, enciklopedije, književna i znanstvena djela te povijesni tekstovi pripadaju u kategoriju tekstualnih sredstava. Možemo reći da se tekstualna nastavna sredstva odnose na svaku pisanu riječ ili tekst koji služi za učenje u cjelini ili u dijelovima (Poljak, 1991). Tekstualna nastavna sredstva prisutna su dugi niz godina te će svoje mjesto pronaći i u budućnosti odgojno-obrazovnog sustava. Budući da je nastava Tjelesne i zdravstvene kulture ograničena na samo tri, odnosno dva sata nastave tjedno, potrebno je to vrijeme pravilno iskoristiti za aktivno tjelesno vježbanje. Učitelj treba izabrati primjerenu količinu informacija i teorijskih znanja koja će prenijeti na svoje učenike (Bognar i Matijević, 2005). Nastavna sredstva vrlo su značajna i imaju važnu ulogu u nastavnom procesu. Sredstva trebaju biti primjerena dobi i predznanju učenika kao i njihovim sposobnostima i mogućnostima percipiranja. Osiguravaju veću motiviranost i interes učenika te bolju radnu atmosferu na nastavnom satu. Sukladno ciljevima odgoja i obrazovanja, karakteristikama sadržaja učenja i ostalim čimbenicima, učitelji odabiru najprikladnije nastavno sredstvo za provedbu nastave (Poljak, 1991). Nužno je zapamtiti da je učenje efikasnije ako se temelji na akciji, odnosno radnji i kretanju, a ne samo na slušanju i gledanju (Bognar i Matijević, 2005).



#### **4. PROGRAMIRANJE I PROVEDBA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Cilj Tjelesne i zdravstvene kulture je osposobiti učenike za samostalno tjelesno vježbanje. Djeca koja steknu naviku pravilnog i redovitog tjelesnoga vježbanja u ranoj dobi, nastaviti će provoditi vježbanje u mladenačkoj, ali i u odrasloj dobi. Za djecu i mlade preporuča se oko 60 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, a kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture treba pojačavati i održavati jakost, fleksibilnost i zdravlje kostiju (Svjetska zdravstvena organizacija, 2010). Zadatak učitelja je utjecati na pravilan rast i razvoj učenika te je nužno pravilno i stručno izvršiti programiranje i planiranje propisanih nastavnih sadržaja predviđenih Nastavnim planom i programom. Ukoliko želimo da se nastavni proces provodi planski, organizirano i sigurno potrebno ga je programirati (Findak, 2001). Planiranje i programiranje možemo definirati kao postupke stručnoga osmišljavanja odgojno-obrazovnog, odnosno nastavnog procesa, s ciljem postizanja unaprijed definiranih ishoda. U osnovnom školstvu planiranje i programiranje nastave provodi se u skladu s strukturom osnovnoga obveznoga školovanja, odnosno ono je općega odgojno-obrazovnog utjecaja (Neljak, 2013). Prilikom programiranja potrebno je poštovati unutarnje i vanjske čimbenike koji mogu utjecati na izradu i ostvarenje programa. Unutarnji čimbenici odnose se na zakonitosti razvoja i usvajanja motoričkih znanja, dok se vanjski čimbenici odnose na raspoloživo vrijeme za provedbu tjelesnog vježbanja i materijalne uvjete rada (Findak, 1997). Prednost se daje tematskom planiranju i programiranju koje obuhvaća globalno planiranje i programiranje, operativno planiranje i programiranje te izvedbeni program. Globalni plan i program sastoji se od sadržaja koji su raspoređeni na nastavne cjeline i nastavne teme (Findak, 2001). Učitelj prednost daje onim sadržajima koji zadovoljavaju stvarne potrebe učenika (Findak, 1997). Operativni plan i program je sadržajna konkretizacija globalnog programa. Operativnim programom sastavljaju se nastavne jedinice za svaki pojedini sat tjelesne i zdravstvene kulture. Učitelj se plana i programa ne treba strogo pridržavati, treba pratiti reakcije učenika, te biti upoznat s njihovim interesima i mogućnostima kako bi sukladno tome mogao unositi promjene (Findak, 1997). Izvedbeni nastavni plan i program izrađuje se na temelju okvirnog programa, izrada zahtjeva vremensko razdoblje od mjesec dana te se može podijeliti na dvije faze, pripremnu i završnu (Neljak, 2013).

Kako bi svaki učitelj pravilno izvršio programiranje i planiranje za određeni razredni odjel, nužno je upoznati se s podacima o učenicima koje dobivamo morfometrijskim antropometrijskim mjerenjima. Na temelju dobivenih rezultata izrađuje se konkretan program za određeni razredni odjel (Petrović, 2011). Mnogi učitelji susreću se s poteškoćama prilikom programiranja nastave TZK. Različiti programski sadržaji na različite načine utječu na svakog pojedinog učenika, budući da se učenici međusobno razlikuju u mnogim aspektima kao što su dob, spol, osobine i sposobnosti (Neljak, 2013).

Prema Findaku (2001) programiranje se odnosi na precizno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti, utvrđivanje uvjeta i postupaka realizacije. Findak (1997) navodi kako je programiranje temelj humanizacije tjelesnog vježbanja. Svakom učeniku omogućuje se da radi sukladno svojim mogućnostima, potrebama i sposobnostima. Programiranje je jedan od osnovnih uvjeta za individualizaciju nastave TZK, te je kao takav vrlo složen i odgovoran posao učitelja u kojemu je naglašena njegova stručnost, ali i kreativnost. Programiranje prolazi kroz nekoliko etapa. Prva etapa obuhvaća jasno definiranje cilja programa o kojemu autonomno odlučuje svaki učitelj. Pri određivanju cilja učitelj se treba voditi stvarnim potrebama razrednog odjela. Cilj treba biti realan s mogućnošću provjere napretka. Nužno je da učitelj objektivno razmotri sastavnice kao što su dob, spol, zdravstveno stanje učenika, Nastavni plan i program, materijalni uvjeti rada te specifičnosti okruženja kojega je škola dio (Findak, 2001). Nakon uspješno definiranog globalnog cilja programa slijedi druga etapa koja se odnosi na određivanje sadržaja programa. U drugoj etapi učitelj izvršava izbor sadržaja, odnosno nastavnih cjelina i tema, vrednovanje sadržaja, utvrđuje broj frekvencija nastavnih cjelina i tema te raspoređuje sadržaje (Findak, 1997). Učestalost ponavljanja programskih sadržaja ukazuje nam na to do koje će se razine naučiti motorička znanja te kako će utjecati na aktivaciju kinantroploških obilježja učenika (Neljak, 2013). Prilikom odabira nastavnih cjelina i nastavnih tema, učitelj u obzir mora uzeti materijalne uvjete škole, a odabiru se teme koje je u tim uvjetima moguće uspješno realizirati (Findak, 2001). Ukoliko određene teme nije moguće realizirati, učitelj ih neće odabrati. Treća etapa sastoji se od programiranja procesa tjelesnog vježbanja. U trećoj etapi određuje se volumen opterećenja i utvrđuju uvjeti u kojima će se proces tjelesnog vježbanja provoditi. Učitelj odabire metodičke organizacijske oblike rada, kao i metode rada i metodičke postupke (Findak, 1997). Četvrta, ujedno i završna etapa, odnosi se na kontinuirano praćenje, provjeravanje i analizu dobivenih rezultata o učincima programa.

Četvrta etapa iznimno je važna ukoliko želimo postići i ostvariti unaprijed određene ciljeve. Nužno je pratiti stanje učenika, odnosno promjene do kojih dolazi prilikom tjelesnog vježbanja. Kontinuiranim praćenjem i provjeravanjem učitelju je omogućeno da po potrebi posreduje u programu, odnosno čini promjene s ciljem da se tjelesno vježbanje u što većoj mjeri prilagodi stvarnim potrebama učenika (Findak, 2001).

#### **4.1. Plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture**

Findak (2001) navodi da nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture treba provoditi planski, racionalno, organizirano i sigurno. U osnovnom školstvu u Republici Hrvatskoj postoji samo jedan propisani Nastavni plan i program budući da je ustrojstvo osnovnoga školstva centralizirano. U svim osnovnim školama omogućena je programski jednaka provedba nastavnoga procesa. Propisani Nastavni plan i program TZK za osnovno školstvo izrađen je standardnom metodologijom, sadrži jedan cilj, zajedničke programske zadaće i iste programske sadržaje te je rasterećen nastavnih tema koje zbog loših materijalnih uvjeta ili zbog složenosti nije moguće provesti (Neljak, 2013). Programske zadaće podijeljene su po trogodišnjim razvojnim razdobljima, odnosno trijadama na školsko dječje doba, pretpubertet i pubertet. Školsko dječje doba obuhvaća razdoblje od prvog do trećeg razreda osnovne škole, pretpubertet obuhvaća razdoblje od četvrtog do šestog razreda. Posljednja trijada, odnosno pubertet, obuhvaća sedmi i osmi razred osnovne škole (Neljak, 2013). Programski sadržaji, odnosno nastavne teme, podijeljene su po razredima, a unutar pojedinih razreda podijeljene su po nastavnim cjelinama. Među nastavnim temama podijeljenim po razredima posebno su istaknute one koje se smatraju temeljnim motoričkim znanjima (Nastavni plan i program za osnovnu školu, 2006). Na taj način naglašena je osnova koju svaki učenik, osim učenika s teškoćama, mora obvezno usvojiti na visokoj razini (Neljak, 2013). Zbog veće preglednosti i olakšanog pretraživanja, nastavne cjeline označene su rimskim, dok su nastavne teme označene arapskim brojevima. U programu su navedeni nazivi nastavnih tema, što omogućava unutarpredmetnu povezanost programskih sadržaja. Učiteljima je na taj način omogućena kreativnost prilikom izrade izvedbenog plana i programa (Neljak, 1993).

## **4.2. Integracija učenika s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama**

Učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama su daroviti učenici i učenici s teškoćama. Daroviti učenici su oni učenici koji posjeduju iznadprosječne intelektualne, stvaralačke ili motoričke sposobnosti (Neljak, 2013). Prema Pravilniku o osnovnoškolskom odgoju i obrazovanju za učenike s teškoćama u razvoju (24/2015) vrste teškoća dijelimo na: oštećenja vida, oštećenja sluha, poremećaje govorno-glasovno-jezične komunikacije i specifične teškoće u učenju, tjelesni invaliditet, mentalnu retardaciju, poremećaje u ponašanju uvjetovane organskim čimbenicima, autizam i postojanje više vrsta i stupnjeva teškoća u psihofizičkom razvoju. Konvencijom o pravima djeteta (1990) određeno je da svakom djetetu s teškoćama treba osigurati uvjete za dostojanstven život u zajednici. Prema pravilniku o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama (2013) primjereni oblici školovanja za učenike s teškoćama su redoviti program uz individualizaciju, prilagođeni program uz individualizaciju ili posebni program uz individualizaciju. Učiteljima je pri integraciji učenika s teškoćama u razredne odjele, kao i izradi programa, potrebna stručna i učestala pomoć stručnik suradnika (Neljak, 2013). Učenici s teškoćama integriraju se i u nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture, te im je na taj način omogućeno obrazovanje i rehabilitacija. Državnim pedagoškim standardom (2008) određeno je da u jedan razredni odjel može biti uključeno najviše tri učenika s teškoćama te je za njih potrebno individualizirati program TZK. Mnogi učitelji susreću se s problemom integracije učenika s teškoćama zbog straha od mogućih ozljeda prilikom tjelesnog vježbanja. Svaki čovjek ima korist od vježbanja pa tako i učenici s teškoćama. Tjelesno vježbanje pozitivno utječe na povećanje gipkosti, snage i samopouzdanja učenika, javlja se osjećaj pripadnosti u grupi te stvara pozitivna slika o sebi. Vježbanjem se otklanjaju problemi s disanjem, preventivno se djeluje na pojavu pretilosti, posebice kod učenika u invalidskim kolicima (Neljak, 2013). U planiranju nastave ključna je suradnja učitelja i liječnika, ali i roditelja. Liječnik je stručni suradnik koji daje vrijedne informacije o aktivnostima u kojima učenik može sudjelovati te kojim tempom i intenzitetom treba izvoditi vježbe (Pavičić, 2014). Zbog specifičnosti u razvoju učenika s teškoćama, nastavni programi moraju biti fleksibilni. Cilj nastave je usvojiti specifična znanja i vještine koje će učenicima koristiti u svakodnevnom životu i radu.

Prema pravilniku o načinima, postupcima i elementima vrednovanja u osnovnoj i srednjoj školi (2010) kod učenika s teškoćama treba vrednovati njihov odnos prema radu te odgojne vrijednosti. Vrednovanje treba biti usmjereno ka poticanju aktivnog sudjelovanja u nastavnom procesu, izvannastavnim aktivnostima, razvijanju samopouzdanja i osjećaja napredovanja. Na taj način najuspješnije se iskorištavaju i čuvaju sposobnosti učenika te se istovremeno razvijaju nove sposobnosti (Neljak, 2013).

Učenike s teškoćama može se uspješno integrirati u nastavu, osiguravanjem dodatne podrške, uključivanjem asistenata i individualizacijom programa (Đumlan-Cetin, 2010). Darovitim učenicima također je potrebno prilagoditi nastavni proces. Učitelji uvidom u rezultate dijagnostike stanja učenika otkrivaju potencijalno darovite učenike te kroz primjerene nastavne metode potiču i razvijaju darovitost. Daroviti učenici brže svladavaju programske sadržaje te im je potrebno ponuditi više različitih nastavnih sadržaja (Neljak, 2013). Podršku je potrebno pružiti i učiteljima koji rade s učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama, a to se može uspješno postići provedbom stručnog usavršavanja za učitelje. Nužna je suradnja između učitelja, roditelja, edukacijsko-rehabilitacijskog stručnjaka i ostalih stručnih suradnika, logopeda, defektologa, psihologa i liječnika, kako bi se za pojedinog učenika kreirao individualizirani odgojno-obrazovni program (Ivančić i Stančić, 2002).

#### **4.3. Ocjenjivanje u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture**

Pojam vrjednovanja često se koristi u školstvu, a predstavlja postupak stručne procjene svih pojava koje se prate, provjeravaju i ocjenjuju. Postupke praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja nazivamo sastavnicama vrjednovanja (Neljak, 2013). Praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje sastavni je dio svakog nastavnog predmeta pa tako i predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Provodi se u svim osnovnim školama i traje od početka do završeta školske godine. Tri sastavnice funkcionalno su povezane te za njih možemo utvrditi da su iznimno opsežne i odgovorne djelatnosti učitelja uz pomoć kojih je omogućeno sustavno prikupljanje informacija te utvrđivanje stanja i postignuća učenika (Neljak, 2013). Praćenje rada je sastavnica vrjednovanja koja može biti neplanirana i planirana. Ukoliko se praćenje provodi planirano, tada je ono unaprijed predviđeno izvedbenim planom i programom i naziva se provjeravanje (Neljak, 2013).

Kada učitelj provodi provjeravanje prema unaprijed utvrđenim pravilima i kriterijima tada se taj postupak naziva ocjenjivanje (Pravilnik o načinima, postupcima, elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi, 2010). Prema pravilniku (2010) praćenje učenika podrazumijeva sustavno bilježenje zapažanja učitelja o razvoju učenikovih interesa, motivacije, sposobnosti, odnosa prema radu, kao i o odgojnim vrijednostima.

Praćenje se provodi na svakom nastavnom satu, te ga to čini najčešćim postupkom koji se rabi u nastavnom radu (Neljak, 2013). Prema pravilniku (2010) provjeravanje se odnosi na procjenu postignute razine kompetencije u nastavnome predmetu. Provjeravanje je višekratni, organizirani i planirani postupak kojim se utvrđuje stanje učenika, provodi se kao početno, redovito ili završno (Findak, 2001). Zbog specifičnosti nastavnog predmeta TZK, neki rezultati provjeravanja bilježe se opisno, a neki brojčanom ocjenom. Učitelj će opisno bilježiti visinu tijela i druge pojavnosti, dok će provjeravanja predviđena izvedbenim planom i programom ocjenjivati brojčanom ocjenom.

Prema pravilniku (2010), ocjenjivanje je postupak kojim se vrjednuju sve bitne činjenice o postignućima učenika tijekom praćenja, provjeravanja i ispitivanja. U nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture primjenjuju se tri načina ocjenjivanja: brojčano, opisno i kombinirano ocjenjivanje. Brojčano ocjenjivanje možemo definirati i kao postupak kojim pridružujemo brojčanu vrijednost svim odgojnim, obrazovnim i kinantropološkim pojavnostima. Vrijednost brojčane ocjene predstavlja razinu postignuća za svakog pojedinog učenika (Neljak, 2013). U Republici Hrvatskoj brojčane ocjene izražavaju se po Likertovoj skali, vrijednostima od jedan do pet, gdje je jedan najniža, a pet najviša ocjena. Ocjenama su pridruženi nazivi nedovoljan, dovoljan, dobar, vrlo dobar i odličan (Neljak, 2013). Opisno ocjenjivanje je način ocjenjivanja u kojem se uspjeh učenika izražava pisanim putem. Kombinirano ocjenjivanje obuhvaća prethodna dva načina ocjenjivanja, uspjeh se izražava uz pomoć brojčane i opisne ocjene. U nastavnom procesu učitelj je onaj koji obavlja ovaj vrlo složen, odgovoran i osjetljiv zadatak. Prilikom ocjenjivanja u nastavnom predmetu TZK, učitelj treba brinuti o tome da su ocjene poticajne, uvažavati sve otežavajuće čimbenike koji doprinose nižoj razini kvalitete izvedbe te rabiti ocjenjivanje za usmjeravanje učenika na daljni rad i trud (Neljak, 2013). Negativne ocjene često nepovoljno utječu na učenike, ne motiviraju ih na daljni rad, utječu na njihovo samopouzdanje i samopoštovanje. Zbog posebnosti ovog nastavnog predmeta važno je naglasiti da u tjelesnom i

zdravstvenom području učenike nije dozvoljeno provjeravati i ocjenjivati pisanim i usmenim putem. Ocjenjivanje je ljudski čin, koji je subjektivan i podložan utjecaju. Učitelji ne ocjenjuju samo prikazano znanje učenika, nego ocjenu čine i vještine, trud, sposobnosti i ukupno ponašanje učenika na nastavi. Dakle, ista brojčana ocjena često ne predstavlja istu količinu znanja (Marković i Breslauer, 2011).

Prilikom ocjenjivanja učenika treba uvažavati i poštivati njihovu osobnost i interese, jačati učenikovo samopouzdanje, poticati na aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu te osposobiti učenika za samoprocjenu i samovrednovanje (Neljak, 2013).

#### **4.3.1. Elementi ocjenjivanja**

U nastavnom predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture ocjenjivanje se provodi sustavno prema unaprijed propisanim elementima ocjenjivanja. Motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća i odgojni učinci čine elemente ocjenjivanja (Neljak, 2013). Motorička znanja čine prvi element ocjenjivanja te njima nazivamo strukturu jednoga ili više smisleno povezanih motoričkih gibanja. U element motorička znanja upisuju se ocjene o razini naučenosti određenih motoričkih gibanja. Nastavne teme koje se provjeravaju unaprijed su predviđene izvedbenim planom i programom te se ocjenjivanje u pravilu planira provesti na satu posljednjeg usavršavanja programskog sadržaja. Pri provjeravanju motoričkih znanja učitelji se pridržavaju načela kontinuiranosti, a preporučljiv broj ocjena po učeniku iznosi između pet do deset (Neljak, 2013).

Motorička postignuća su drugi element ocjenjivanja te se iskazuju kao sprega motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti. Zajednički cilj je postizanje najboljeg osobnog rezultata. Primjerice, pri ocjenjivanju trčanja na 60 metara ili skoka u vis upisuje se ocjena za najveće osobno motoričko postignuće učenika. Ocjenjivanje se u ovom elementu provodi dva do tri puta tijekom školske godine. Učitelj samostalno odabire motorička postignuća koja će provjeravati te se odlučuje na ona koja najbolje predstavljaju određenu nastavnu cjelinu (Neljak, 2013).

Treći element ocjenjivanja čine kinantropološka postignuća te se njima ocjenjuju postignuća učenika iz tri podprostora, odnosno morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Morfološka obilježja određuju sastav tijela učenika koji je najvažnija sastavnica

kinantropoloških postignuća. Ukoliko učenici posjeduju neprimjeren sastav tijela iskazivati će lošije vrijednosti u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima u odnosu na one učenike koji imaju primjeren sastav tijela. Učitelj za pozitivne promjene u sastavu tijela učenika treba nagraditi ocjenom, što može činiti proizvoljno tijekom nastavne godine (Neljak, 2013).

Četvrti element ocjenjivanja čine odgojni učinci. Ovaj element odnosi se na vladanje učenika, odnosno njihove odgojne reakcije tijekom nastavnog procesa. Vladanje učenika obuhvaća ponašanje učenika prema učitelju, ostalim učenicima, nastavnicima i djelatnicima škole te primjerenom odnosu prema školskoj imovini. Tijekom školske godine učitelj prati sljedeće sastavnice: aktivnost i ponašanje učenika na satu, razina zdravstveno-higijenskih navika i sudjelovanje u iznannastavnim i izvanškolskim aktivnostima (Neljak, 2013).

#### **4.3.2. Načela ocjenjivanja**

Proces praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja jednom riječju nazivamo evaluacija. Evaluacija se ne provodi samo nakon završetka procesa učenja, već je prisutna u svim fazama nastave. Evaluacijom vrjednujemo rezultate učenja u odnosu na unaprijed postavljene ciljeve i zadatke. Kako bi evaluacijski proces bio valjan, učitelj se treba pridržavati unaprijed određenih načela (Findak, 2001). Učitelj koji se ne pridržava načela ocjenjivanja umanjuje vrijednost ovog postupka te pri većim odsupanjima negativno utječe na kvalitetu odgojno-obrazovnog rada. Načela ocjenjivanja sastoje se od načela objektivnosti, javnosti, kontinuiranosti, sveobuhvatnosti i individualizirnosti (Neljak, 2013). Načelo objektivnosti nalaže da se prilikom ocjenjivanja vrjednuju samo oni podaci koje je učitelj prikupio provjeravanjem, bez utjecaja drugih informacija. Na taj način ocjenjivanje je lišeno predrasuda, nepristano je i na učenike djeluje motivirajuće. Drugo načelo, načelo javnosti ocjenjivanja, ispunjava se javnim priopćavanjem svake ocjene neposredno nakon provedbe ocjenjivanja pred svim učenicima. Načelo kontinuiranosti ocjenjivanja ukazuje da se ocjenjivanje mora provoditi tijekom cijele školske godine, programski sadržaji moraju biti ravnomjerno raspoređeni (Neljak, 2013). U određenim situacijama nije moguće provesti ovo načelo, primjerice kada je učenik opravdano odsutan s nastave. Načelom sveobuhvatnosti ocjenjivanje se mora provoditi po svim elementima koji tvore zaključnu ocjenu. Ocjenjivanje mora obuhvatiti motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća i odgojne čimbenike. Ukoliko učitelj zaključnu ocjenu temelji na



samo jednom ili dva elementa, ista ne može biti valjana. Načelo individualiziranosti ocjenjivanja nalaže da je svakoga učenika potrebno promatrati kao pojedinca, kako bi se točno, pouzdano i objektivno mogao iskazati stupanj uspješnosti (Neljak, 2013). Nužno je pridržavati se ovog načela budući da među učenicima postoje značajne razlike u kinantropološkim obilježjima, razinama motoričkih znanja i odgojnim učincima (Živčić Marković i Breslauer, 2011).

#### **4.3.3. Vrste ocjenjivanja**

U nastavnom predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture prisutne su četiri vrste ocjenjivanja: prethodno, tekuće, periodično i završno ocjenjivanje. Prethodno ocjenjivanje provodi se na samom početku tekuće školske i njime se dobivaju informacije o kvaliteti i kvantiteti motoričkih znanja i postignuća učenika. Ovo ocjenjivanje informativnog je karaktera i provodi se samo onda kada učitelj nema nikakve spoznaje o predznanju učenika koje treba podučavati (Neljak, 2013).

Cilj tekućeg ocjenjivanja je dobiti informacije o stupnju usvojenosti motoričkoga gibanja i informativnog je karaktera. Učitelj rabi tekuće ocjenjivanje kako bi ukazao na pogreške koje učenici čine ili kako bi dodatno istaknuo napredak učenika (Neljak, 2013). Periodično ocjenjivanje provodi se tijekom školske godine sa svrhom informiranja učenika o rezultatima njihovog dotadašnjeg rada. Završno ocjenjivanje provodi se na završetku školske godine. Završnom ocjenom učitelj iznosi svoju konačnu odluku o cjelokupnom radu i napretku pojedinog učenika tijekom cijele školske godine (Živčić Marković i Breslauer, 2011).

Postupak ocjenjivanja je dugotrajan, složen, ali i nužan. Ocjene koje su jasne, stručne i objektivne imaju vrlo važnu svrhu u cjelokupnom edukacijskom procesu. One su ključ uspješne suradnje učitelja i učenika te trebamo ulagati u njihovo unaprjeđenje (Neljak, 2013). Mnogi učitelji za ocjenjivanje i praćenje napretka svojih učenika koriste računalni program „Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava” koji im značajno olakšava ovaj proces.

#### **4.3.4. Računalni program “Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava”**

Računalni program naziva „Kineziološka kultura - osnovna škola, predmetna nastava“ hrvatski je računalni program koji je izrađen za potrebe provedbe nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Prva verzija ovog programa predstavljena je 2007./2008. godine (Markuš i sur., 2007). Program služi kao pomoćno sredstvo pri obavljanju većine poslova povezanih s redovitom nastavom Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim školama kao i u iznannastavnim aktivnostima. Program odlikuje preglednost i jednostavnost korištenja, budući da objedinjuje sve potrebno na jednom mjestu (Neljak i sur., 2010). Korištenjem ovog programa učiteljima se olakšava i ubrzava većina poslova koje obavljaju tijekom školske godine. Program se sastoji od pet različitih, a istovremeno povezanih dijelova, odnosno modula: 1. baza učenika, 2. planiranje, programiranje i pripremanje nastave, 3. školsko športsko društvo, 4. baza informacija i 5. ostalo (Markuš sur., 2007). Prvi modul nosi naziv „Baza učenika“ i svojim sadržajem najviše podsjeća na knjigu pregled rada koju rabe učitelji TZK. Učiteljima se olakšava unos i pohrana matičnih podataka o učenicima, mjerenja morfoloških karakteristika, motoričkih postignuća i pojedinačnih ocjena učenika. Učitelji sve željene podatke mogu pronaći na jednom mjestu, a jednom uneseni podaci arhiviraju se i obrađuju za sve godine učenikova školovanja. U bazi učenika omogućeno je izrađivanje kriterija vrjednovanja motoričkih postignuća i antropoloških karakteristika, automatsko računanje prosjeka ocjena i obrada dobivenih rezultata mjerenja (Markuš i sur., 2007). Osnovni zadatak drugog dijela računalnog programa je pomoći učiteljima u planiranju i programiranju nastave, kao i u pisanju nastavnih priprema za sat TZK. U programu su navedeni sadržaji koji se mogu koristiti u uvodnom dijelu sata, pripremne vježbe, sadržaji glavnog „A“ i glavnog „B“ dijela sata, kao i sadržaji koji su primjereni za provedbu završnog dijela sata (Neljak i sur., 2010). Učitelji na vrlo jednostavan način odabiru željene sadržaje i u programu kreiraju nastavnu pripremu. Treći modul nosi naziv „Školsko športsko društvo“. Učiteljima je omogućeno evidentiranje članova športskog društva, članova iznannastavnih aktivnosti kao i evidentiranje dolazaka na treninge. Putem ovog modula olakšano je prijavljivanje na natjecanja, ispis formulara, zapisnika i ostalog potrebnog za kvalitetan rad (Neljak i sur., 2010). „Baza informacija“ naziv je četvrtoga modula i zamišljena je upravo kao baza kineziološkog znanja. Unutar ovog dijela programa učitelji mogu pronaći opise nastavnih tema, metodičke postupke ili upute, tipične pogriješke kao i razne elementarne i štafetne igre kojima mogu upotpuniti nastavni

sat TZK (Neljak i sur., 2010). Posljednji dio programa nosi naziv „Ostalo“ te učiteljima omogućuje upis, uvoz i izvoz osnovnih podataka o učenicima i izradu sigurnosnih kopija (Markuš i sur., 2007). Iako ovaj program nudi brojne mogućnosti i učiteljima uvelike olakšava inače dugotrajan proces obrade i unosa podataka, svjedoci smo da tehnologija napreduje iz dana u dan. U budućnosti će i ovaj program biti još dostupniji i jednostavniji za korištenje, a možda će u potpunosti biti zamjenjen nekim novim programom ili aplikacijom.

## **5. KOMPETENCIJE UČITELJA ZA PROVEDBU NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Pojam kompetencije rabi se već desetljećima te ga razni autori često opisuju kao jedan od najnedorečenijih termina upravo zbog svog preširokog poimanja. Prema Tominoviću (2009) kompetencije su sprega znanja, vještina, stavova, motivacije i karakteristika ličnosti pojedinca koje mu omogućavaju aktivno i efikasno obavljanje određene djelatnosti. Možemo reći da su kompetencije sposobnost primjene znanja i vještina u situacijama rada i učenja. Temelj kompetentnosti je postizanje kritičkog mišljenja koje pojedincu omogućava sagledavanje cjelokupne slike određenog problema, sposobnost empatije, prihvaćanje konstruktivne kritike te prilagodbe u određenoj situaciji (Cvetek, 2004). Termin kompetencije često se izjednačava s terminom znanja ili sposobnosti, što je pogrešno. Kada govorimo o učiteljima u ranom odgoju i obrazovanju učenika, vrlo je bitno naglasiti kompetencije koje svaki pojedinac treba posjedovati kako bi kvaliteta odgojno-obrazovnog procesa bila osigurana.

Uspjeh u odgojno-obrazovnom procesu najviše ovisi o učitelju, odnosno o njegovim kompetencijama i motiviranosti za obavljanjem posla. Učitelj je osoba koja obrazuje, ali i odgaja djecu i mlade te mora biti spreman uočavati i riješavati probleme i nepredviđene situacije koje su sastavni dio nastavnog procesa. Prskalo (2004) naglašava da kineziološke aktivnosti mogu utjecati na niz odgojnih varijabli. Učitelj je prva osoba s kojom se učenici susreću pri dolasku u školu. Stav učitelja prema tjelesnom vježbanju utječe i na stav učenika. Učenici u školu dolaze s već razvijenim pozitivnim stavovima prema kretanju i tjelesnom vježbanju, a uloga učitelja je da te pozitivne stavove očuva i dalje. Findak (1999) učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture opisuje kao komunikatora, stručnjaka, odgojitelja i javnog djelatnika. Dobra komunikacija između učitelja i učenika ključ je uspjeha nastavnog procesa. Učitelj u komunikaciji s učenicima, posebno s učenicima mlađe školske dobi, mora prilagoditi svoj govor dobi učenika. Ukoliko učitelj želi da ga učenici pažljivo slušaju i razumiju, mora biti odmjeran u obraćanju, brinuti o intonaciji i dikciji, rabiti primjerenu jačinu i ton glasa, kratke i smislene rečenice te govoriti jasno i razumljivo (Findak, 1995). Iznimno je važno da svaki učitelj bude stručnjak u svome području, odnosno da posjeduje visoku razinu teorijskih i praktičnih znanja koju je stekao tijekom formalnog obrazovanja te kroz razne oblike stručnog usavršavanja (Findak, 1999).

Učitelj stručnjak u svakom trenutku mora znati pravilno objasniti što, kako i na koji način treba napraviti određeni zadatak. Kreativnost, originalnost i empatija glavne su karakteristike koje posjeduje svaki učitelj stručnjak. Kako bi se te karakteristike održale na visokoj razini važno je kontinuirano stručno usavršavanje učitelja. Uloga odgojitelja iznimno je zahtjevna. Učitelj se u radu s učenicima mora pridržavati određenih načela, biti pošten, iskren, poučavati učenike uvažavanju različitosti, suradništvu i zajedništvu. Učenici najbolje uče promatrajući učitelja te on svojim primjerom treba postaviti norme ponašanja. Bez pridržavanja normi i načela, učitelj neće moći uspješno utjecati na odgoj učenika (Findak, 1999). Uloga učitelja kao javnoga djelatnika odnosi se na to da svaki pojedinac svojim radom treba utjecati na boljitak šire javnosti, odnosno zajednice koje je i sam dio. Učitelj treba sudjelovati u radu zajednice i biti dobro informiran o aktualnim događanjima (Findak, 1999).

Osim kompetencija, za uspješnu provedbu nastavnog procesa ključna je i motiviranost. Motivaciju možemo definirati kao usmjerenost ka postizanju unaprijed postavljenog cilja. Motivacija izaziva, usmjerava i održava željeno ponašanje ljudi (Reeve, 2009). Na učiteljevu motiviranost za rad utječu razne varijable kao što su uspjeh, odgovornost, priznanje, napredovanje, samoaktualizacija, radni uvjeti, plaća i sigurnost radnog mjesta (Mihaliček i Rijavec, 2009). Prema Resmanu (2001) rad s učenicima i zadovoljstvo koje je prisutno kada vide da učenici uspješno uče i napreduju, najsnažniji je motiv mnogim učiteljima. Visoko motivirani učitelji uspješnije i kvalitetnije provode nastavni proces. Važno je da učitelji kreiraju motivacijsko ozračje na nastavi, što mogu činiti oslovljavanjem učenika imenom, uvažavanjem njihovih interesa, pružanjem mogućnosti da samostalno izaberu aktivnosti, ne kažnjavanjem učenika vježbanjem, ne odgađanjem nastave zbog lošeg ponašanja pojedinaca ili zbog nedostatka vremena. Učitelji u nastavni proces trebaju uključiti sve učenike i ne dopustiti nastanak situacije u kojoj će neki učenici biti zapostavljeni (Davies i sur., 2015).

## 6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja M. Šumanović i suradnika (2016) bio je procijeniti stavove učitelja o poteškoćama s kojima se susreću u provedbi nastave TZK, kao i predložiti prijedlog za promjene. Rezultati istraživanja ukazuju na to da učitelji s različitim stručnim obrazovanjem i sportskim iskustvom imaju i različite stavove. Učitelji smatraju da najviše poteškoća uzrokuju loši materijalni uvjeti rada, nizak društveni status nastavnog predmeta, kao i složeni načini programiranja i vrjednovanja. Kao prijedlog poboljšanja učitelji ističu poboljšanje materijalnih uvjeta rada, kvalitetniju izobrazbu budućih učitelja te stručne seminare s više kinezioloških tema.

Istraživanje M. Šumanović i suradnika (2013) pokazuje da učitelji najbolje ocjenjuju korisnost i zanimljivost programa te ga smatraju opsežnim u ciljevima, zadaćama i sadržajima. Učitelji s više godina radnoga staža najbolje ocjenjuju korisnost i uklađenost i ne zahtijevaju dodatne promjene u programu.

U „Evaluaciji provedbe nastavnog plana i programa TZK u osnovnoj školi“ (Šumanović, 2012) ispitani su stavovi učitelja razredne nastave kao i stavovi učenika četvrtih i osmih razreda osnovne škole. Učitelji nastavu smatraju suvremenom, korisnom, zanimljivom i usklađenom s planom i programom. Također, smatraju da su ciljevi, zadaće i sadržaji opsežni i neostvarivi u složenom sustavu tradicionalne nastave, a promjena je nužna. Nastava TZK omiljena je svima, a posebice dječacima.

U istraživanju V. Petrić i I. Blažević (2008) sudjelovale su dvije škole, jedna iz urbane i druga iz ruralne sredine. Rezultati istraživanja potvrđuju pretpostavku i ukazuju na to da materijalni uvjeti rada nisu presudni za postizanje boljih rezultata učenika. Ističu da učitelj svojim ozbiljnim pristupom i znanjem može maksimalno iskoristiti uvjete kojima raspolaže i postići uspjeh u radu.

Findak i Neljak (2005) u radu „Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije“ ističu potrebu za analiziranjem kvalitete rada u provođenju tjelesnih aktivnosti. Ukazuju na to da se niti u jednom trenutku ne smije zaboraviti da učenici dolaze u školu i na sat Tjelesne i zdravstvene kulture sa unaprijed razvijenim sustavima želja i potreba. Od učitelja se očekuje da svoj rad i ponašanje prilagode željama i potrebama učenika.

U istraživanju B. Tomljenovića i suradnika (2008) o odnosu učitelja razredne nastave prema različitim oblicima rada sudjelovalo je 60 učitelja razredne nastave. Rezultati istraživanja upućuju na to da nastava TZK koja se odvija u specifičnim uvjetima, sportskoj dvorani ili školskom igralištu, zahtjeva povećani napor učitelja. Najveći stres učiteljima predstavljaju moguće ozljede učenika. Učitelji smatraju da su materijalni uvjeti rada najlošiji upravo u nastavi TZK, a taj nastavni predmet prema važnosti svrstavaju na četvrto mjesto.

Cheng i Cheung (2004) istražuju razlike u percepciji ravnatelja i učitelja početnika o njihovom radu. Rezultati ukazuju na sličnosti u percepciji ravnatelja i mladih učitelja. Ravnatelji smatraju kompetencije mladih učitelja bitnijima od njihove izvedbe. Rezultati ukazuju na potrebu za napredovanjem u kompetencijama koje su nužne za uspješno upravljanje razrednim odjelom i procjenu učeničkih postignuća.

U istraživanju I. Biletića i suradnika provedenom 2008. godine sudjelovali su učenici od petog do osmog razreda osnovne škole u Puli i Poreču. Istraživanje je ispitalo stavove učenika prema nastavi i nastavnim cjelinama TZK. 59,50% učenika izjavljuje da obožava nastavu TZK. Učenici preferiraju nastavnu cjelinu preskoci (64,00 %), igre (59,90 %) te penjanje (52,50 %), dok učenice preferiraju nastavnu cjelinu plesne strukture (66,30 %) i igre (47,60 %). Najmanji postotak (30,20 %) obožava nastavnu cjelinu trčanje. Vrlo je bitno da učitelj učenicima ponudi one nastavne sadržaje koji su u skladu s materijalnim uvjetima kao i njihovim interesima kako bi se na taj način postigli najbolji rezultati.

## **7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **7.1. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja ovog diplomskog rada bio je utvrditi stavove učitelja razredne nastave o otežavajućim čimbenicima s kojima se susreću prilikom provedbe nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

### **7.2. Hipoteze**

H1: Vanjski čimbenici dodatno otežavaju nastavni proces.

H2: Postoji visoka motiviranost učitelja za provedbu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

### **7.3. Uzorak ispitanika**

Uzorak ispitanika činilo je 120 učitelja i učiteljica razredne nastave s područja slavonske regije. Prosječna dob iznosila je 39,1 godinu (10,89) te su učitelji prosječno imali 14,23 godine radnoga staža. Od ukupnog broja učitelja 118 je bilo ženskog i 2 muškog spola. Opće je poznato da je u populaciji učitelja najviše žena, ne samo u Republici Hrvatskoj nego i u svijetu. Dominacija žena najizraženija je upravo u segmentu razredne nastave, što potvrđuje i ovaj uzorak ispitanika. Naknadno je uzorak podijeljen prema stručnoj spremi na dva subuzorka. Prvi uzorak činili su učitelji s višom stručnom spremom, a drugi uzorak činili su učitelji s visokom stručnom spremom. Također uzorak je podijeljen i prema radnome stažu učitelja na tri subuzorka. Prvi subuzorak činili su učitelji s 1 do 10 godina radnoga staža. Drugi subuzorak činili su učitelji s 10 do 20 godina radnoga staža. Treći subuzorak činili su učitelji s 20 i više godina radnoga staža.

### **7.4. Metode prikupljanja podataka**

Podaci su prikupljeni anketnim upitnikom koji je posebno konstruiran za potrebe ovog istraživanja. Upitnik za učitelje izrađen je na temelju upitnika „Upitnik za procjenu stavova razrednih učitelja o provedbi plana i programa *Tjelesne i zdravstvene kulture*“ i „Upitnik za



procjenu stavova učitelja tjelesne i zdravstvene kulture o provedbi plana i programa *Tjelesne i zdravstvene kulture*“ koji je izradila Mara Šumanović u svrhu istraživanja čiji su rezultati objavljeni u doktorskoj disertaciji „Evaluacija provedbe nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi” koja je objavljena 2012. godine. Izdvojena su pitanja koja su bitna za provedbu istraživanja, te su dodana nova pitanja. Upitnik se sastojao od normativnih varijabli: spol, dob, radni staž i stručna sprema i od 31 čestice kojima su se procjenjivali materijalni uvjeti rada, problemi vezani uz problematiku programiranja i provedbe nastave Tjelesne i zdravstvene kulture te kompetencija i motiviranosti učitelja za rad. Osim pitanja vezanih uz normativne varijable gdje su učitelji samostalno upisivali potrebne podatke, ispitanici su na pitanja odgovarali pomoću Likertove skale od 1 do 5, gdje je 1 predstavljao potpuno neslaganje, a 5 potpuno slaganje s izjavom ili pitanjem. Kada je riječ o poštivanju etike, svi sudionici dobrovoljno su pristali sudjelovati u istraživanju. Odgovori ispitanika su anonimni te se ni na koji način ne mogu povezati s ispitanikom. Učitelji su informirani o cilju provedbe istraživanja prije samog ispunjavanja upitnika.

## **7.5. Metode obrade podataka**

Izračunati su osnovni deskriptivni parametri: aritmetička sredina, standardna devijacija, modalna vrijednost te frekvencije i postoci odgovora. Za utvrđivanje razlika s obzirom na stručnu spremu korišten je t-test za nezavisne uzorke, a s obzirom na radni staž analiza varijance (ANOVA), ukoliko je vrijednost F veća od 0,05 radila se post-hoc analiza Fisher LSD test. Sve analize rađene su na razini značajnosti  $p=0,05$ .

## 8. REZULTATI

Tablica 1. Deskriptivni parametri procjene materijalnih uvjeta rada cjelokupnog uzorka.

	N	AS	SD	Mod	F	Min	Max
2.1. Svaki sat TZK provodim u školskoj dvorani.	120	3,57	1,44	4	45	1	5
2.2. U školi u kojoj radim osigurana su sredstva i prostor za provođenje tjelesnih aktivnosti.	120	3,66	1,31	5	40	1	5
2.3. Smatram da je potrebno nabaviti još sprava i rekvizita za rad u dvorani.	120	4,39	0,87	5	71	1	5
2.4. U školi u kojoj radim postoji unaprijed određen raspored korištenja sportske dvorane koji olakšava redovno provođenje sata TZK.	120	4,27	1,32	5	82	1	5
2.5. Smatram da učenici imaju adekvatno mjesto za presvlačenje (svlačionicu) i potrebnu sportsku odjeću i obuću.	120	3,90	1,45	5	61	1	5
2.6. Opremljenost škole sportskim spravama i rekvizitima je na zadovoljavajućoj razini.	120	3,33	1,29	4	45	1	5
2.7. Kada sprave i rekviziti u školskoj dvorani nisu dostupni, nastojim optimalno provesti sat TZK.	120	4,42	0,86	5	69	1	5
2.8. Svake godine izvršavam analizu stanja vježbališta te popisivanje neispravnih i dotrajalih sprava i rekvizita.	120	2,80	1,41	1	30	1	5

Iz tablice 1 vidljivo je da se učitelji uglavnom slažu u procjenama materijalnih uvjeta rada u školama. 59,20 % učitelja u potpunosti se slaže da je potrebno nabaviti još sprava i rekvizita za rad u dvorani, no kada sprave i rekviziti u školskoj dvorani nisu dostupni 57,50 % učitelja nastoji optimalno provesti sat Tjelesne i zdravstvene kulture. 45,00 % učitelja ne izvršava analizu stanja vježbališta niti popisuju neispravne i dotrajale sprave i rekvizite.

**Tablica 2. Deskriptivni parametri procjene problematike programiranja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture**

	N	AS	SD	Mod	F	Min	Max
3.1. Propisani plan i program TZK je opsežan u ciljevima i zadaćama.	120	3,32	1,15	Više	40	1	5
3.2. Propisani plan i program TZK je usklađen sa sposobnostima i predznanjima učenika.	120	3,53	0,99	4	48	1	5
3.3. Propisani plan i program TZK je usklađen s programom prethodnog i sljedećeg razreda.	120	3,88	0,88	4	58	1	5
3.4. Propisani plan i program TZK je provediv i u lošim materijalnim uvjetima rada.	120	2,61	1,08	3	47	1	5
3.5. Temeljna motorička znanja koja trebaju steći svi učenici, dobro su odabrana i raspoređena po razredima.	120	3,68	0,86	4	57	1	5
3.6. Okvirni plan i program daje nastavniku jasne smjernice za njegovu provedbu.	120	3,66	0,95	4	52	1	5
3.7. Okvirni plan i program zahtijeva promjenu u ciljevima koji se u praksi trebaju ostvariti.	120	3,42	0,88	3	48	1	5
3.8. Okvirni plan i program je takav da je moguće prilagoditi predznanjima i sposobnostima učenika.	120	3,62	0,88	4	51	1	5
3.9. Učenike s posebnim potrebama uspješno integriram u nastavu.	120	3,87	1,00	4	53	1	5
3.10. Propisani način programiranja nastavnog rada je učinkovit i koristim ga s lakoćom.	120	3,61	0,98	4	49	1	5
3.11. Uspješno realiziram planirane dijelove sata TZK.	120	4,05	0,93	4	50	1	5
3.12. U programiranju rada rabim informatičku tehnologiju.	120	3,28	1,42	5	33	1	5
3.13. Propisani sustav praćenja i provjeravanja u TZK je vrlo složen.	120	3,40	1,04	Više	41	1	5

Iz tablice 2 koja se odnosi na procjenu problematike programiranja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture vidljivo je da se učitelji većinom slažu u procjenama. 55,80 % učitelja slaže se da je propisani plan i program TZK usklađen sa sposobnostima i predznanjima učenika. 43,30 % učitelja ne slaže u čestici: „Propisani plan i program TZK je provediv i u lošim materijalnim uvjetima rada“. U čestici: „Propisani način programiranja nastavnog rada je učinkovit i koristim ga s lakoćom“ 58,30 % učitelja je izjavilo slaganje.

**Tablica 3. Deskriptivni parametri procjene vlastitih kompetencija i motiviranosti učitelja.**

	N	AS	SD	Mod	F	Min	Max
4.1. Veoma sam uspješan/na u poučavanju učenika.	120	4,17	0,75	4	61	1	5
4.2. Redovito se pripremam za nastavu.	120	4,35	0,84	5	61	1	5
4.3. U nastavi uspješno ostvarujem sve ciljeve i zadaće okvirnog plana i programa.	120	4,18	0,67	4	66	2	5
4.4. Dobar sam demonstrator/ica u motoričkim aktivnostima.	120	3,83	0,96	4	51	1	5
4.5. S lakoćom organiziram i demonstriram sve nastavne zadatke.	120	3,75	1,00	4	52	1	5
4.6. U praćenju i vrednovanju nastave rabim informatičku tehnologiju.	120	3,63	1,26	4	42	1	5
4.7. Nastavu uspješno prilagođavam predznanjima i sposobnostima učenika.	120	4,21	0,75	4	56	2	5
4.8. S lakoćom motiviram učenike u nastavi.	120	4,38	0,72	5	61	2	5
4.9. Jako volim svoj poziv.	120	4,71	0,68	5	96	1	5
4.10. Moj poziv mi omogućuje osobni i društveni razvoj.	120	4,46	0,83	5	76	1	5

Iz tablice 3 vidljivo je da se učitelji uglavnom slažu u procjenama svojih kompetencija i motiviranosti za rad. U čestici: „Redovito se pripremam za nastavu“ 50,80 % učitelja ocijenilo je potpuno slaganje s izjavom. 65,80 % učitelja slaže se s izjavom da s lakoćom organiziraju i demonstriraju sve nastavne zadatke. 80,00 % posto učitelja jako voli svoj poziv.

**Tablica 4. Razlike u procjenama uvjeta rada s obzirom na stručnu spremu učitelja.**

	AS visoka	SD visoka	AS viša	SD viša	t-	p
Svaki sat TZK provodim u školskoj dvorani.	3,56	1,46	3,60	1,41	-0,13	0,90
U školi u kojoj radim osigurana su sredstva i prostor za provođenje tjelesnih aktivnosti.	3,62	1,38	3,80	1,04	-0,60	0,55
Smatram da je potrebno nabaviti još sprava i rekvizita za rad u dvorani.	4,44	0,83	4,20	1,00	1,24	0,22
U školi u kojoj radim postoji unaprijed određen raspored korištenja sportske dvorane koji olakšava redovno provođenje sata TZK.	4,21	1,36	4,48	1,16	-0,91	0,37
Smatram da učenici imaju adekvatno mjesto za presvlačenje (svlačionicu) i potrebnu sportsku odjeću i obuću.	3,85	1,49	4,08	1,29	-0,70	0,49
Opremljenost škole sportskim spravama i rekvizitima je na zadovoljavajućoj razini.	3,29	1,32	3,44	1,19	-0,50	0,62
Kada sprave i rekviziti u školskoj dvorani nisu dostupni, nastojim optimalno provesti sat TZK.	4,45	0,87	4,28	0,79	0,90	0,37
Svake godine izvršavam analizu stanja vježbališta te popisivanje neispravnih i dotrajalih sprava i rekvizita.	2,75	1,44	3,00	1,29	-0,80	0,43

\*p= 0,05

Iz tablice 4 vidljive su razlike u procjenama učitelja s obzirom na njihovu stručnu spremu. Ne postoje statistički značajne razlike u procjenama učitelja s obzirom na njihovu stručnu spremu.

**Tablica 5. Razlike u procjenama problematike programiranja s obzirom na stručnu spremu učitelja.**

	AS visoka	SD visoka	AS viša	SD viša	t-	p
Propisani plan i program TZK je opsežan u ciljevima i zadaćama.	3,26	1,17	3,52	1,08	-0,99	0,32
Propisani plan i program TZK je usklađen sa sposobnostima i predznanjima učenika.	3,51	1,02	3,64	0,86	-0,61	0,55
Propisani plan i program TZK je usklađen s programom prethodnog i sljedećeg razreda.	3,88	0,90	3,84	0,85	0,22	0,83
Propisani plan i program TZK je prevodiv i u lošim materijalnim uvjetima rada.	2,51	1,06	3,00	1,08	-2,07	0,04*
Temeljna motorička znanja koja trebaju steći svi učenici, dobro su odabrana i raspoređena po razredima.	3,71	0,86	3,56	0,87	0,75	0,46
Okvirni plan i program daje nastavniku jasne smjernice za njegovu provedbu.	3,68	1,01	3,56	0,65	0,58	0,56
Okvirni plan i program zahtijeva promjenu u ciljevima koji se u praksi trebaju ostvariti.	3,41	0,93	3,44	0,71	-0,15	0,88
Okvirni plan i program je takav da je moguće prilagoditi predznanjima i sposobnostima učenika.	3,63	0,93	3,56	0,65	0,36	0,72
Učenike s posebnim potrebama uspješno integriram u nastavi.	3,80	1,05	4,12	0,73	-1,44	0,15
Propisani način programiranja nastavnog rada je učinkovit i koristim ga s lakoćom.	3,66	1,03	3,40	0,76	1,20	0,23
Uspješno realiziram planirane dijelove sata TZK.	4,05	1,00	4,04	0,61	0,06	0,95
U programiranju rada rabim informatičku tehnologiju.	3,28	1,46	3,28	1,28	0,01	0,99
Propisani sustav praćenja i provjeravanja u TZK je vrlo složen.	3,32	1,07	3,72	0,84	-1,74	0,08

\*p= 0,05

Tablica 5 prikazuje razlike u procjenama problematike programiranja i provedbe nastave s obzirom na stručnu spremu učitelja. Značajna razlika prisutna je u čestici: „Propisani plan i program TZK je prevodiv i u lošim materijalnim uvjetima rada“. Učitelji visoke stručne spreme prosječno procjenjuju s 2,51, dok učitelji s višom stručnom spremom prosječno procjenjuju s 3,00. U ostalim česticama nisu prisutne statistički značajne razlike u procjenama učitelja s obzirom na njihovu stručnu spremu.

**Tablica 6. Razlike u kompetencijama i motiviranosti s obzirom na stručnu spremu učitelja.**

	AS visoka	SD visoka	AS viša	SD viša	t-	p
Veoma sam uspješan/na u poučavanju učenika.	4,20	0,75	4,04	0,73	0,95	0,34
Redovito se pripremam za nastavu.	4,37	0,83	4,28	0,89	0,47	0,64
U nastavi uspješno ostvarujem sve ciljeve i zadaće okvirnog plana i programa.	4,19	0,69	4,12	0,60	0,46	0,65
Dobar sam demonstrator/ica u motoričkim aktivnostima.	3,93	0,91	3,44	1,04	2,30	0,02*
S lakoćom organiziram i demonstriram sve nastavne zadatke.	3,92	0,92	3,12	1,05	3,74	0,00*
U praćenju i vrednovanju nastave rabim informatičku tehnologiju.	3,64	1,30	3,56	1,12	0,29	0,77
Nastavu uspješno prilagođavam predznanjima i sposobnostima učenika.	4,24	0,77	4,08	0,70	0,96	0,34
S lakoćom motiviram učenike u nastavi.	4,43	0,74	4,20	0,65	1,43	0,16
Jako volim svoj poziv.	4,77	0,59	4,48	0,92	1,91	0,06
Moj poziv mi omogućuje osobni i društveni razvoj.	4,48	0,80	4,36	0,95	0,66	0,51

\*p= 0,05

Tablica 6 prikazuje razlike u kompetencijama i motiviranosti učitelja s obzirom na njihovu stručnu spremu. Učitelji s visokom stručnom spremom iskazuju slaganje s izjavom da su dobri demonstratori u motoričkim aktivnostima te ju prosječno ocjenjuju s 3,93, dok učitelji s višom stručnom spremom izjavu prosječno ocjenjuju s 3,44. Značajne razlike u procjenama učitelja uočene su i u čestici kojom se navodi da učitelji s lakoćom organiziraju i demonstriraju nastavne zadatke, učitelji visoke stručne spreme prosječno procjenjuju izjavu s 3,92, dok učitelji s višom stručnom spremom prosječno procjenjuju s 3,12. U ostalim česticama ne postoje statistički značajne razlike u procjenama učitelja s obzirom na njihovu stručnu spremu, odnosno učitelji su uglavnom izrazili slaganje sa svim izjavama.

## 9. RASPRAVA

Analizom varijance utvrđeno je kako u području materijalnih uvjeta rada nema značajnih razlika između skupina ispitanika s obzirom na radni staž. U području problematike programiranja i provedbe nastave razlike su uočene samo u čestici: „Propisani plan i program TZK je usklađen sa sposobnostima i predznanjima učenika“ ( $F=6,45$ ;  $p=0,00$ ) i pri tome nema razlike između učitelja s do 10 godina staža i onih s više od 20 godina ( $p=0,96$ ), naknadnim post-hoc testom razlike su dobivene između ove dvije skupine i učitelja s između 10 i 20 godina staža ( $p=0,00$  i  $p=0,00$ ). Učitelji s do 10 godina staža procjenjuju s prosječnom ocjenom 3,72, kao i učitelji s preko 20 godina staža, dok učitelji s između 10 i 20 prosječno procjenjuju s 3,02. Šumanović i suradnici (2013) navode da su mlađi učitelji najkritičniji u procjenama korisnosti i usklađenosti plana i programa dok stariji učitelji s više godina radnoga staža bolje prepoznaju korisnost predmeta, uspješnije ga usklađuju s potrebama i sposobnostima učenika, drugim nastavnim predmetima, te s programom Tjelesne i zdravstvene kulture iz prethodnog i sljedećeg razreda. Razlike među učiteljima i njihovim procjenama možemo objasniti razlikama u radnom iskustvu.

U području kompetencija i motiviranosti za rad razlike su dobivene u tri čestice. U čestici: „Dobar sam demonstrator/ica u motoričkim aktivnostima“ ( $F = 9,99$ ,  $p=0,00$ ). Pri tome je post-hoc testom utvrđeno da postoje razlike između skupine učitelja s do 10 godina staža i onih s 10-20 kao i onih s više od 20 godina ( $p=0,00$  i  $p=0,00$ ), dok razlike ne postoje između skupina s 10-20 godina staža i 20 i više godina staža ( $p=0,22$ ). Pri tome učitelji s do 10 godina staža procjenjuju svoje sposobnosti s prosječnom ocjenom 4,24, učitelji 10-20 godina staža s ocjenom 3,66, a oni s više od 20 godina radnoga staža s ocjenom 3,72. U čestici: „S lakoćom organiziram i demonstriram sve nastavne zadatke“ također su dobivene statistički značajne razlike ( $F=16,15$ ,  $p=0,00$ ) i pri tome su razlike značajne između svih skupina, ( $p=0,00$  i  $p=0,00$ ). Učitelji s do 10 godina staža svoje sposobnosti procjenjuju s prosječnom ocjenom 4,24, učitelji s između 10 i 20 godina staža s ocjenom 3,69, a oni s više od 20 s ocjenom 3,13. Zadnja čestica u kojoj su dobivene značajne razlike jest: „Moj poziv mi omogućuje osobni i društveni razvoj“ ( $F=3,825$ ,  $p=0,02$ ). Post-hoc testom razlike su dobivene između skupine učitelja s do 10 godina staža i onih s između 10 i 20 godina i više od 20 godina ( $p=0,02$  i  $p=0,02$ ), dok nisu dobivene razlike između skupina 10-20 godina staža i više od 20 godina staža ( $p=0,89$ ).



Kada je u pitanju motiviranost, Šumanović i suradnici (2013) navode kako motivirani učitelji s lakoćom pronalaze različite načine pomoću kojih poboljšavaju uvjete svoga rada. Učiteljima je potrebna veća motiviranost za rad u ovom odgojno obrazovnom području.

## 10. ZAKLJUČAK

„Najveća nada svake zemlje leži u primjerenu školovanju mladosti.“ (Erazmo Rotterdamski)

Zdravlje ne označava samo stanje odsutstva bolesti, nego stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja pojedinca. Poznato je da do ovoga stanja, odnosno zdravlja, pojedinac ne može doći ukoliko nije tjelesno aktivan. Cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture usmjeren je na poboljšanje zdravlja stvaranjem navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Žigman i Ružić (2008) navode da je nužno održavati kontinuitet tjelesnoga vježbanja budući da se pozitivni učinci stečeni tjelesnim vježbanjem mogu lako izgubiti ukoliko se učenici vrte u stanje tjelesne neaktivnosti.

Uloga učitelja u stvaranju navike redovitog tjelesnog vježbanja iznimno je bitna. „Ako je stav nastavnika razredne nastave prema tjelesnom vježbanju pozitivan, treba očekivati da će takav nastavnik u svojim učenicima pobuditi zanimanje za tjelesno vježbanje. Treba kazati da to nije teško postići s obzirom na dob učenika s kojima radi, samo treba stvoriti uvjete, a uvjeti se stvaraju ponajprije u pripremljenoj, organiziranoj i dobro vođenoj nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.“ (Findak i sur., 1992:199) Iako je uloga učitelja iznimno bitna, ono što nije u domeni njihovog rada je izgradnja i opremanje sportskih dvorana. Ovaj zadatak je društvena obveza kojoj je nužno pridodati veću važnost (Šunda i sur., 2011). U nastavnom predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture treba stvoriti uvjete za rad jednake uvjetima za provođenje ostalih nastavnih predmeta. Samo na taj način moguće je pozitivno djelovati na poboljšanje statusa ovoga nastavnog predmeta. Ukoliko se nastava provodi u odgovarajućim materijalnim uvjetima i uz nadzor kompetentnih učitelja uspjeh neće izostati.

Rezultati ovoga istraživanja ukazuju na to da većina učitelja iznimno voli svoj poziv, smatraju se uspješnima u poučavanju učenika, redovito se pripremaju za nastavu te svoj poziv vide kao priliku za osobni i društveni razvoj. Učitelji su svjesni prisustva otežavajućih čimbenika, no unatoč tome ne uskraćuju učenicima priliku za pravilnim tjelesnim vježbanjem. Glavni pokretač mnogim učiteljima su volja i želja da svojim učenicima omoguće dostojno obrazovanje te ih na taj način pripreme za izazove suvremene tehnologije i modernog društva (Pavičić, 2016).

## LITERATURA

1. Biletić, I., Benassi, L., Baić, M., Cvetković, Č., Lukšić, E. (2008.) Stavovi učenica i učenika osnovnih škola Šijana u Puli i Poreču prema nastavi i nastavnim cjelinama tjelesne i zdravstvene kulture. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (82-87). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 10.7.2019., sa  
<https://www.bib.irb.hr/787473>
2. Bognar, L., Matijević, M. (2005). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Cheng, M. M., Cheung, W. (2004). Comparing perceptions: The competence of novice teachers and the expectations of school principals. *Asia Pacific Education Review*, 2/5, 188–199. Pribavljeno 10.7. 2019., sa  
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF03024956>
4. Cvetek, S. (2004). Kompetence v poučevanju in izobraževanju učiteljev. *Sodobna pedagogika*. 55/121, 144-160.
5. Davies, B., Nambiar, N., Hemphill, C., Devietti, E., Massangle, A., McCredie, P. (2015). Intrinsic Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86/8, 8-13. Pribavljeno 15.8.2019., sa  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07303084.2015.1075922>
6. Đulman-Cetin, A. (2010). Kineziološka edukacija učenika s teškoćama u razvoju. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (480-483). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 5.7.2019., sa  
[https://www.hrks.hr/skole/25\\_ljetna\\_skola/480-dumlan.pdf](https://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/480-dumlan.pdf)
7. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Findak, V. (1997). *Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
10. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

11. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
12. Findak, V., Metikoš, D., Marković, M. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatsko pedagoški – književni zbor, Biblioteka za nastavnike i odgajatelje.
13. Findak, V., Neljak, B. (2005.). Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 14. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (12-17). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 8.7.2019., sa <https://bib.irb.hr/datoteka/940300.12-19.pdf>
14. Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
15. Herceg, A. (2008). „Fitnes za bebe“ kao temelj stvaranja zdravstvenih navika u svrhu poboljšanja kvalitete života budućih generacija. U M. Andrijašević (ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, (59-66). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
16. Ivančić, Đ., Stančić, Z. (2002). *Didaktičko-metodički aspekti rada s učenicima s posebnim potrebama. Do prihvaćanja zajedno: Integracija djece s posebnim potrebama. Priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatska udruga za stručnu pomoć djeci s posebnim potrebama „IDEM“. Pribavljeno 8.7.2019., sa [http://www.os-mbegovica-vrlika.skole.hr/wp-content/uploads/2017/08/Moje\\_dijete\\_u\\_skoli\\_2011121201426.pdf](http://www.os-mbegovica-vrlika.skole.hr/wp-content/uploads/2017/08/Moje_dijete_u_skoli_2011121201426.pdf)
17. Majstorović, I., Teskera, M., Hrg, K., Podnar, H. (2018). Mogućnost primjene mobilne aplikacije u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (188-192). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 10.7.2019., sa [https://bib.irb.hr/datoteka/951394.Ljetna\\_skola\\_20181-188-193.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/951394.Ljetna_skola_20181-188-193.pdf)
18. Markuš, D., Neljak, B., Trstenjak, B. (2007). Računalni program „Kineziološka kultura – osnovna škola, predmetna nastava. U V. Findak. *Zbornik radova 16. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (310-317). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 10.7.2019., sa <https://bib.irb.hr/datoteka/575003.49.pdf>
19. Mihaliček, S., Rijavec, M. (2009). Motivacija učitelja engleskog jezika za rad. *Napredak*, 150/1, 39–53. Pribavljeno 2.8.2019., sa <https://hrcak.srce.hr/82815>

20. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2006). *Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Zagreb.
21. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa (2008). *Državni pedagoški standard*. Zagreb. Pribavljeno 18.7.2019., sa  
[https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Drzavni\\_pedagoski\\_standardi.pdf](https://www.hrstud.unizg.hr/download/repository/Drzavni_pedagoski_standardi.pdf)
22. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. *Pravilnik o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju*. Narodne novine, 24/2015. Pribavljeno 23.7.2019., sa  
<http://www.propisi.hr/print.php?id=7237>
23. Mlinarević, V., Brust Nemet, M. (2012). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Osijek: Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku - Učiteljski studij u Osijeku.
24. Neljak, B. (1993). Motorička znanja u funkciji dobi. *Kineziologija*, 25/1-2, 141-143.
25. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal d.o.o.
26. Neljak, B., Markuš, D., Siladi, R. (2010). Računalni programi „Kineziološka kultura“ kao pomoćno sredstvo individualizacije rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (342-347). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 15.7.2019., sa  
<https://bib.irb.hr/datoteka/574783.26-Neljak.pdf>
27. Pavičić, D. (2014). Učitelj/učiteljica razredne nastave, nastava tjelesne i zdravstvene kulture i djeca s teškoćama u razvoju. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (396-402). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 20.7.2019., sa  
[https://www.hrks.hr/skole/23\\_ljetna\\_skola/396-402-Pavicic.pdf](https://www.hrks.hr/skole/23_ljetna_skola/396-402-Pavicic.pdf)
28. Pavičić, D. (2016). Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u školama ruralnih krajeva. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (678-681). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 18.7.2019., sa  
[https://www.hrks.hr/skole/25\\_ljetna\\_skola/678-Pavicic.pdf](https://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/678-Pavicic.pdf)
29. Petrić, V., Blažević, I. (2008). Utjecaj materijalnih uvjeta rada u nastavi na promjene u antropološkim obilježjima. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa*

- Republike Hrvatske* (166-171). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 2.8.2019., sa [https://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/166-171.pdf](https://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/166-171.pdf)
30. Petrović, S. (2012). Utjecaj programiranja na poboljšanje antropoloških karakteristika učenika. *Život i škola*, br. 28, 145–167. Pribavljeno 14.8.2019., sa <https://hrcak.srce.hr/95249>
31. Poljak, V. (1991). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
32. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
33. Reeve, J. (2009). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
34. Resman, M. (2001). *Ravnatelj, vizija škole i motivacija učitelja za sudjelovanje. Suvremeno upravljanje i rukovođenje u školskom sustavu*. Velika Gorica: Persona.
35. Scharp, J. C. M. (1994). ABC of Sports Medicine: Infections in Sport. *British Medical Journal*, 308, 1702-1706. Pribavljeno 20.8.2019., sa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2540619/?page=1>
36. Šunda, M., Tvorek, A., Nabršnigg, K., Knjaz, D. (2011). Kolika je realna mogućnost provođenja nastavnih tema tjelesne i zdravstvene kulture u školama u Republici Hrvatskoj? U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (511-514). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 15.8.2019., sa [https://bib.irb.hr/datoteka/686727.Rad\\_20\\_ljetna\\_kola.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/686727.Rad_20_ljetna_kola.pdf)
37. Šumanović, M. (2012). *Evalvacija provedbe nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
38. Šumanović, M., Tomac, Z., Košutić, M. (2016). Primary School Teachers' Attitudes about Difficulties in Physical Education (PE). *Croatian Journal of Education*, 18/1, 177-191. Pribavljeno 20.8.2019., sa [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=242882](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=242882)
39. Šumanović, M., Tomac, Z., Rastovski, D. (2013). Vrijednovanje općega programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi – učitelji razredne nastave. *Život i škola*, 29/59, 434-450. Pribavljeno 20.8.2019., sa [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=179736](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=179736)
40. Svjetska zdravstvena organizacija - World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Pribavljeno 20.7.2019., sa [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)

41. Tominović, K. (2009). *Kompetencije i ishodi učenja*. Pula: Politehnika Pula.
42. Tomljenović, B., Trajkovski-Višić, B., Tomljenović, F. (2008). Odnos učitelja i učiteljica razredne nastave prema različitim oblicima rada u razrednoj nastavi - preliminarni rezultati. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (412-416). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Pribavljeno 1.8.2019., sa [https://www.hrks.hr/skole/17\\_ljetna\\_skola/412-416.pdf](https://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/412-416.pdf)
43. UNICEF - United Nations International Children's Emergency Fund (Međunarodni dječji fond Ujedinjenih naroda za hitne potrebe). (1990). Convention on the Rights of the Child (Konvencija o pravima djeteta). Pribavljeno 6.7. 2019., sa <https://www.unicef.org/child-rights-convention>
44. Žigman, A., Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje - fiziološki mehanizmi. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 23/2, 75-82. Pribavljeno 2.8.2019., sa [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=261201](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=261201)
45. Živčić Marković, K., Breslauer, N. (2011). *Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Zagreb: Lip Print.

## PRILOZI

### UPITNIK ZA UČITELJICE I UČITELJE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Poštovane učiteljice i učitelji!

Zamolila bih Vas da odvojite nekoliko trenutaka kako biste ispunili ovaj upitnik koji je napravljen u svrhu izrade diplomskoga rada. Upitnikom želimo dobiti informacije iz Vaše perspektive o problemima s kojima se susrećete u provedbi nastave. Upitnik je anonimn. Vaši individualni odgovori neće biti ni u kojem obliku javno objavljeni, već će se koristiti za analizu trenutnog stanja koja će dati osnovne smjernice za poboljšanje kvalitete u ovom odgojno-obrazovnom području.

#### 1. OPĆI PODACI

1. SPOL:      Ž ☐      M ☐

2. GODINE ŽIVOTA: \_\_\_\_\_

3. GODINE RADNOG ISKUSTVA: \_\_\_\_\_

4. STRUČNA SPREMA: a) viša      b) visoka

Ocijenite u kojoj se mjeri slažete s navedenim tvrdnjama.

#### 2. MATERIJALNI UVJETI RADA

		1 Uopće se ne slažem	2 Uglavnom se ne slažem	3 Nisam siguran	4 Uglavnom se slažem	5 Potpuno se slažem
1	Svaki sat TZK provodim u školskoj dvorani.					
2	U školi u kojoj radim osigurana su sredstva i prostor za provođenje tjelesnih aktivnosti.					
3	Smatram da je potrebno nabaviti još sprava i rekvizita za rad u dvorani.					
4	U školi u kojoj radim postoji unaprijed određen raspored korištenja sportske dvorane koji olakšava redovno provođenje sata TZK.					



5	Smatram da učenici imaju adekvatno mjesto za presvlačenje (svlačionicu) i potrebnu sportsku odjeću i obuću.					
6	Opremljenost škole sportskim spravama i rekvizitima je na zadovoljavajućoj razini.					
7	Kada sprave i rekviziti u školskoj dvorani nisu dostupni, nastojim optimalno provesti sat TZK.					
8	Svake godine izvršavam analizu stanja vježbališta te popisivanje neispravnih i dotrajalih sprava i rekvizita.					

### 3. PROBLEMATIKA PROGRAMIRANJA I PROVEDBE TZK

		<b>1</b> Uopće se ne slažem	<b>2</b> Uglavnom se ne slažem	<b>3</b> Nisam siguran	<b>4</b> Uglavnom se slažem	<b>5</b> Potpuno se slažem
1	Propisani plan i program TZK je opsežan u ciljevima i zadaćama.					
2	Propisani plan i program TZK je usklađen sa sposobnostima i predznanjima učenika.					
3	Propisani plan i program TZK je usklađen s programom prethodnog i sljedećeg razreda.					
4	Propisani plan i program TZK je provodiv i u lošim materijalnim uvjetima rada.					
5	Temeljna motorička znanja koja trebaju steći svi učenici, dobro su odabrana i raspoređena po razredima.					
6	Okvirni plan i program daje nastavniku jasne smjernice za njegovu provedbu.					
7	Okvirni plan i program zahtijeva promjenu u ciljevima koji se u praksi trebaju ostvariti.					
8	Okvirni plan i program je takav da je moguće prilagoditi predznanjima i sposobnostima učenika.					

9	Učenike s posebnim potrebama uspješno integriram u nastavi.					
10	Propisani način programiranja nastavnog rada je učinkovit i koristim ga s lakoćom.					
11	Uspješno realiziram planirane dijelove sata TZK.					
12	U programiranju rada rabim informatičku tehnologiju.					
13	Propisani sustav praćenja i provjeravanja u TZK je vrlo složen.					

#### 4. KOMPETENCIJE – MOTIVIRANOST UČITELJA

		<b>1</b> Uopće se ne slažem	<b>2</b> Uglavnom se ne slažem	<b>3</b> Nisam siguran	<b>4</b> Uglavnom se slažem	<b>5</b> Potpuno se slažem
1	Veoma sam uspješan/na u poučavanju učenika.					
2	Redovito se pripremam za nastavu.					
3	U nastavi uspješno ostvarujem sve ciljeve i zadaće okvirnog plana i programa.					
4	Dobar sam demonstrator/ica u motoričkim aktivnostima.					
5	S lakoćom organiziram i demonstriram sve nastavne zadatke.					
6	U praćenju i vrednovanju nastave rabim informatičku tehnologiju.					
7	Nastavu uspješno prilagođavam predznanjima i sposobnostima učenika.					
8	S lakoćom motiviram učenike u nastavi.					
9	Jako volim svoj poziv.					
10	Moj poziv mi omogućuje osobni i društveni razvoj.					

Hvala Vam na suradnji!